



PM Hardhausen 2017

Start: Foregår ca 600 meter fra SI-Hytta, merket langs veien øtver mot gården Myklabust.

Oppvarming langs veien og i lysløypa. Ikke i terrenget.

Løypevis fellesstart fra kl. 11.00. Løype 1 først, deretter løype 2 osv. Se tabell under.

Deltagere **må** stille ved start **15 min før** starttidspunktet for opprop og registrering.

Løype 5, Mini-Hardhausen har flexistart fra 11.45 fra SI-hytta.

HUSK Å NULLE BRIKKEN!!

Kart: Løype 1&2 : Utsnitt Melshei-Voren, 1:10 000. Ekv. 5 m.

Løype 3,4&5 : Utsnitt Melshei-Voren, 1:7 500, Ekv. 5m.

Melshei-Voren kartet er utgitt 2014, revidert 2017.

Ingen løse postbeskrivelser.

SPREDNINGSMETODE (Gafling) i løype 1, 2 & 3. SE EGET OPPSLAG

Terreng: Strikt skogsterreng med vekslende vegetasjon, løpbarhet og kupering.

Generellt har endel tømmerslep gitt 'glenner' i skogen og kan oppfattes mer som striper av lysning.



Endel tømmerslep og småstier er mer utydelige enn andre.

Løperne vil måtte krysse gjerder underveis. Vis hensyn.

Løype 1, 2 & 3 krysser trafikkert vei. Vis hensyn.

Det er dyr på beite i enkelte områder. Vis hensyn.

Det er lov å følge løpere i Mini-Hardhausen og 11-12 årsklassene (løype 4).

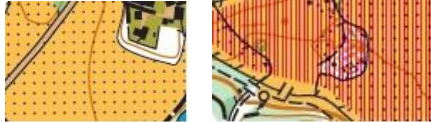
<u>LØYPER</u>	<u>LENGDE</u>	<u>STIGNING</u>	<u>STIPULERT VINNERTID</u>	<u>MÅLESTOKK</u>	<u>KLASSER</u>	<u>NIVÅ</u>	<u>STARTTID</u>
Løype 1	13.7 km	720 meter	115-120 min	1:10 000 / A3	H 17	A	11.00
Løype 2	8,7 km	520 meter	85-90 min	1:10 000 / A3	D17, H15-16, H50, H60, ÅPEN 2	A	11.15
Løype 3	6,9 km	350 meter	70-75 min	1:7 500 / A3	D50, D60, D15-16, H70, ÅPEN 3	A	11.25
Løype 4	3,9 km	150 meter	45-50 min	1:7 500 / A4	D/H13-14, D/H11-12, TRIM	B/C	11.35
Løype 5	3.5 km			1:7 500 / A4	Mini-Hardhausen	Ny	11.45-13.30 (flexistart)

Væskepost: Det er flere væskeposter i løype 1, 2 & 3.
1 væskepost i løype 4. Det er ikke væskepost i Mini-Hardhausen.

Brytetid: Kl 16.00. **Husk å gi beskjed til arrangør dersom du bryter.**

Forbudte områder: Vis hensyn slik at vi kan opprettholde et godt forhold til grunneierne i området.

Arrangøren opplyser om at det **IKKE** er tillatt å løpe på dyrket mark. (gul farge med sorte prikker) eller områder rødskravert på kartet.



Overtredelse medfører disk.

Passering på vei gjennom gårdstun er selvfølgelig lov.

WC: WC ved SI hytta. Utedo ved P-plass. Enkel garderobe/dusj i kjelleren i SI hytta. **Piggskoforbud inne!**

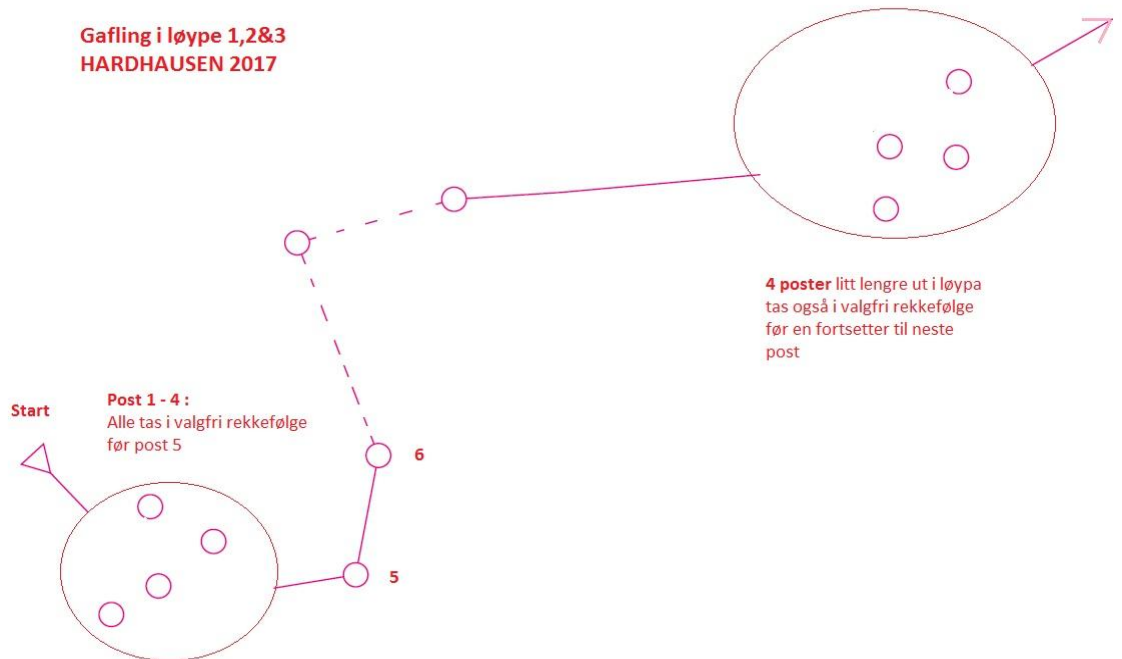
Salg: Peisestuen i SI-hytta er åpen under og etter løpet. Salg av brus, kaker, pølser osv. Ta med kontanter eller benytt VIPPS.

Premiering: Premieutdeling umiddelbart etter at premielister er klare. Det opplyses at premier og gavekort som ikke blir avhentet under selve premieutdeling, tilfaller arrangøren.

Sandnes IL ønsker alle deltagerne en vill, vakker og råk tur

HARDHAUSEN – KORT VEI TIL START – LANG VEI TIL MÅL

SPREDNINGSMETODE (Gafling) i løype 1, 2 & 3



Som skissen viser velger løperen selv hvilken rekkefølge en vil ta post 1, 2, 3 og 4 før en fortsetter til post 5.

Tilsvarende vil løperen møte 4 poster litt lenger ut i løypa som også tas i valgfri rekkefølge før en fortsetter til neste post på løypa.

Dette går klart frem på løpskartet og på postbeskrivelsen er de nevnte postklyngene markert spesielt.

Anbefaler hver enkelt å ta seg litt ekstra tid når startskuddet går for å velge hvilken rekkefølge en ønsker å ta disse postene i.

Kart Start løype 1-4



Bilde tatt på start



GOD TUR!